



Jogurt 0% z bananem, migdałami i otrębami

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

141 kcal / 1 porcję (124 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

114.11 kcal

5.71%



Białko

4.39 g

8.78%



Węglowod.

16.31 g

6.04%



Tłuszcze

4.52 g

6.46%



Błonnik

3.00 g

12%

GDA

5.71 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 50g (2 ½ łyżki stołowej)
- Banan - 60g
- Migdały, płatk - 10g (łyżka stołowa)
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do kubeczka lub szklanki, dodaj pokrojony w plasterki banan i płatki migdałów. Całość posyp otrębami.

* Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

